

LES SAISONS
DU PRIMAIRE

MINI BADMINTON



RSEQ®



PRÉAMBULE

Dans les pages qui suivent, vous trouverez 10 plans de séance destinés à planifier vos interventions en mini badminton. Ces séances s'adressent plus particulièrement aux jeunes de cinquième et sixième année du primaire. À chaque séance, différents aspects techniques et tactiques du badminton seront abordés, toutefois, il faut prendre en considération que les thèmes vus antérieurement devront être revus et peaufinés tout au long des séances selon le niveau d'habiletés de vos apprenants.

Avant chacune des séances, nous vous suggérons de faire un échauffement d'une durée de 10 minutes. L'échauffement doit être dynamique et tous vos participants doivent être mobilisés lors de celui-ci. Votre échauffement peut être en lien direct avec le contenu qui sera abordé lors de la séance, l'objectif principal étant de faire bouger les participants. Cette étape ne sera pas mentionnée dans les plans de séance, il est pris pour acquis que cette préparation a été effectuée avant chaque séance.

Il est important de mentionner que le but de ce guide est de vous accompagner dans vos interventions, de ce fait, sentez-vous bien à l'aise de moduler certaines séances et/ou exercices.

THÈMES ABORDÉS

Séance 1 : Trajectoire du volant, la prise de raquette et les dimensions du terrain

Séance 2 : Le service long et la réglementation

Séance 3 : Retour sur le service et frappe au-dessus de la tête

Séance 4 : Frappe au-dessus de la tête et réglementation

Séance 5 : Dégagé du coup droit par en dessous

Séance 6 : Dégagé du revers par en dessous

Séance 7 : Retour sur le dégagé (coup droit et revers) et déplacement arrière

Séance 8 : Intégration du déplacement vers l'arrière aux dégagés

Séance 9 : Exécution du dégagé au-dessus de la tête avec transfert de poids

Séance 10 : Tournoi

 **Durée approximative des séances : 50 minutes** 

N.B : Les repères de réussite ont été libellés pour une personne droitrière.



SÉANCE 1

Objectifs de la séance : La trajectoire du volant, la prise de raquette, et les dimensions du terrain

A- La prise de raquette

REPÈRES DE RÉUSSITE

- Tu dois tenir la raquette avec les doigts
- Ton pouce et ton index doivent former un V
- Ton index doit être détaché du majeur et les autres doigts doivent être légèrement espacés

B- La trajectoire du volant

La trajectoire du volant constitue un élément essentiel du badminton. En effet, la hauteur et la vitesse du volant sont des facteurs décisifs de ce sport de raquette. Par exemple, pour placer l'adversaire en difficulté, on peut diminuer la hauteur de la trajectoire du volant. L'adversaire devra alors se déplacer rapidement vers l'objet, et dans ce cas, le joueur ayant fait l'amorti aura le temps de revenir au centre du terrain. Comme la trajectoire du volant peut avoir un impact sur le dénouement d'une partie, il devient un atout pour les participants de maîtriser cet aspect du jeu. Le participant devra tenir compte de deux variables, soit le déplacement du volant à l'horizontale (droite/gauche) et le déplacement à la verticale (haut/bas).

EXERCICE 1 : Rebonds côté droit

Durée : 10 minutes

Les joueurs sont dispersés sur le terrain. Au signal, ils font rebondir le volant sur leur raquette du côté droit. Après quelques minutes, faire un concours : chaque joueur fait rebondir son volant sur sa raquette le plus grand nombre de fois en une minute sans que le volant touche le sol. L'objectif est d'adopter une bonne prise de raquette. L'intervenant doit corriger les participants qui n'ont pas une bonne prise.

Rebonds côté revers

Même exercice mais en faisant rebondir le volant du côté revers.

Rebonds en alternance

Même exercice mais en faisant rebondir le volant en alternance (côté droit, côté revers).

EXERCICE 2 : Échanges sur demi-terrain

Durée : 10 minutes

Deux par deux, les participants font des échanges sur un demi-terrain. L'objectif est de réaliser le plus grand nombre d'échanges possible. Si le volant se dirige vers l'autre moitié du terrain, les joueurs doivent attendre que l'échange se termine avant de récupérer le volant. Après chaque minute, on fait le décompte et on recommence.

2.1 Variation de la hauteur et de la trajectoire



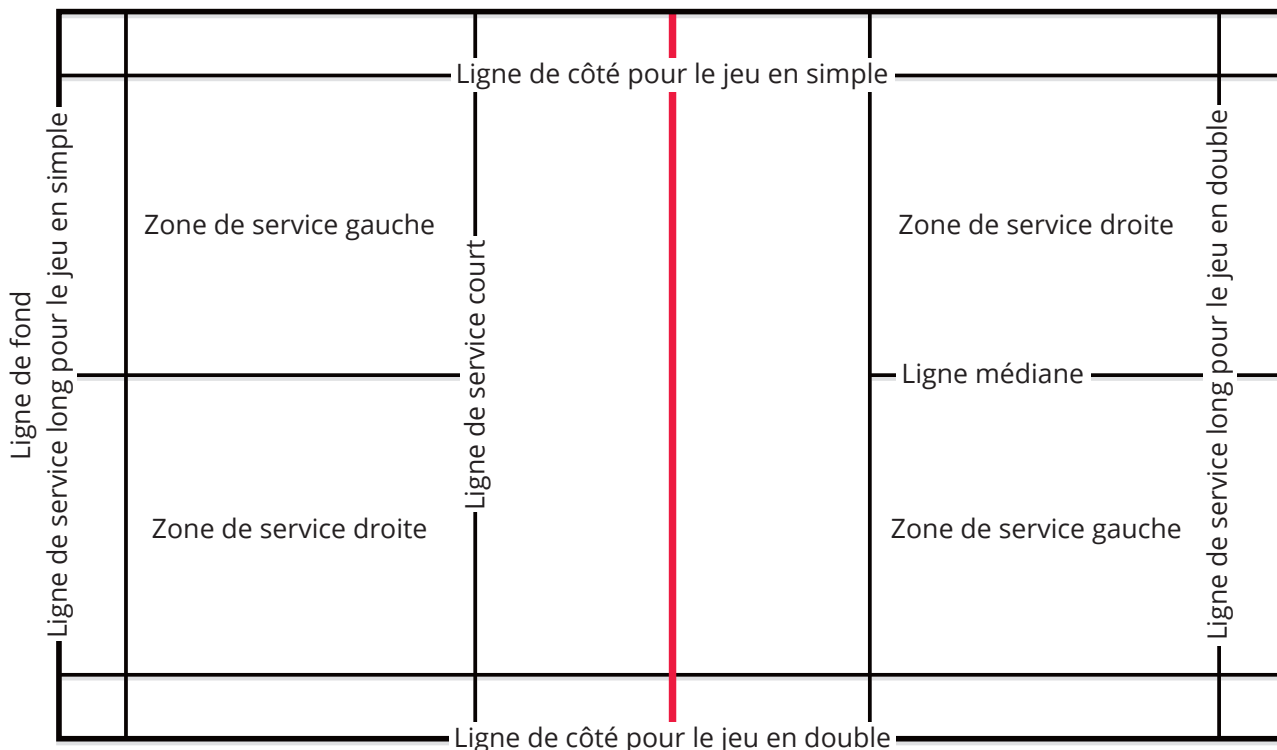
SÉANCE 1 (Suite)

Objectifs de la séance : La trajectoire du volant, la prise de raquette, et les dimensions du terrain

C- Les dimensions du terrain

Durée : 25 minutes

Démontrer les limitations du badminton en simple et en double et expliquer les lignes pour le service.



EXERCICE 3 : Partie en double

Durée : 20 minutes

Les participants se placent 4 par terrain et l'objectif est de jouer une partie. Puisque la notion de service n'a pas encore été abordée, les joueurs doivent seulement frapper le volant par en dessous afin de mettre le volant en jeu. Un point peut être marqué même si l'équipe n'est pas en possession du volant. Il n'y a pas de maximum de points pour cette partie.



SÉANCE 2

A-Prise de raquette

Rappel des repères de réussite par l'intervenant.

EXERCICE 1 : Course à relais

Durée : 5 minutes

L'intervenant divise le groupe pour faire une course à relais (2 à 4 équipes tout dépendant du nombre d'apprenants). Les joueurs font rebondir le volant du côté droit, et à mi-parcours, ils font rebondir du côté revers. Lorsque l'apprenant a parcouru un aller (longueur du gymnase), il revient en faisant rebondir le volant en alternance (droit et revers).

B- Le service long

Dans un premier temps, l'accent sera mis sur le travail du haut du corps afin de limiter le nombre de variables. L'intervenant appliquera ici la méthode de la chaîne rétroactive afin de corriger ses apprenants. Puisque l'exécution d'un service long se fait en plusieurs phases ; phase préparatoire, phase d'exécution, point de contact et phase finale, chacune de celles-ci sera expliquée et démontrée)

REPÈRES DE RÉUSSITE

Phase préparatoire

- Tu dois mettre ton poids sur ta jambe avant
- Ton épaule gauche doit faire presque face au filet
- Tu dois avoir la tête perpendiculaire au sol
- Tu dois avoir ta raquette à l'arrière (si tu as de la difficulté à toucher le volant, tu peux raccourcir ton élan et mettre ta raquette à l'égalité de tes hanches)
- Tu dois tenir le volant par la tête avec ta main gauche
- Ton bras gauche doit être légèrement fléchi (angle de 45° par rapport à ton corps)

Phase d'exécution

- Tu dois allonger ton bras gauche pour projeter le volant vers l'avant
- Ton geste doit être amorcé pas une rotation des épaules
- Tu dois lancer le volant par en dessous d'un mouvement vif
- Tu dois faire passer la tête de ta raquette au niveau de tes genoux

Point de contact

- Tu dois frapper le volant devant toi et de côté
- Tu dois faire contact avec le volant à la hauteur des genoux

Phase finale

- Tu dois mettre ton poids sur la jambe avant
- Ton épaule droite doit faire presque face au filet
- Ton pouce droit doit être au-dessus de ton épaule gauche à la fin du mouvement



SÉANCE 2 (Suite)

EXERCICE 2 : Introduction au service long

Durée : 10 minutes

Les participants se placent 2 par 2 sur un demi-terrain.

X : Fait un service haut et long

O : Frappe haut et loin au-dessus de la tête de X

X : Laisse tomber le volant et recommence

Lorsque chaque participant a réussi 10 services, les rôles alternent.

EXERCICE 3 : Service contre le mur

Durée : 5 minutes

Chaque participant se place à 10 pieds du mur et il enchaîne les services contre celui-ci. L'apprenant peut varier la hauteur ainsi que la force de frappe.

EXERCICE 4 : Cible de service

Durée : 8 minutes

Les participants se placent 2 par 2 sur un demi-terrain.

X : Exécute des services longs

O : Se place à mi-terrain en levant les bras et laisse tomber le volant. Il devient donc une cible pour X, qui doit projeter le volant au-dessus de O.

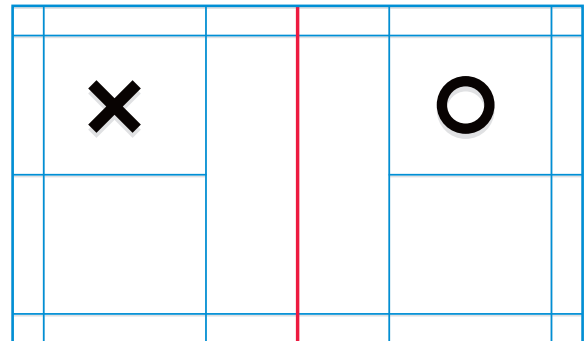
Lorsque chaque participant réussit 5 services, les rôles alternent.

EXERCICE 5 : Jeu sur demi-terrain

Durée : 10 minutes

Les participants se placent 2 par 2 sur demi-terrain et ils jouent une partie de 15 points. Lorsque la partie est terminée, on alterne les équipes. Consigne de sécurité : si le volant tombe sur l'autre demi-terrain, on doit attendre que l'échange se termine avant de récupérer le volant.

EX. 2 et 4





SÉANCE 3

Objectifs de la séance : Retour sur le service long et frappe au-dessus de la tête

A-Service long

Rappel des points techniques concernant le service long en posant des questions aux participants. Par la suite, les participants se placent 2 par 2 sur un demi-terrain et ils refont l'exercice 4 de la séance 2.

EXERCICE 1 : Service et amorti

Durée : 10 minutes

Cet exercice se fait en équipe de 2 sur un demi-terrain.

- X** : Effectue un service haut et long
- O** : Retourne le service près du filet (amorti)
- X** : Attrape le volant et recommence son service

Lorsque chaque participant réussit 5 services, les rôles alternent.

EXERCICE 2 : Service contre le mur

Durée : 8 minutes

Chaque participant se place à 10 pieds du mur et il enchaîne les services contre celui-ci.

L'apprenant peut varier la hauteur ainsi que la force de frappe.

B-Frappe au-dessus de la tête

L'exécution d'une frappe au-dessus de la tête se fait en plusieurs phases : phase préparatoire, phase d'exécution et phase finale

REPÈRES DE RÉUSSITE

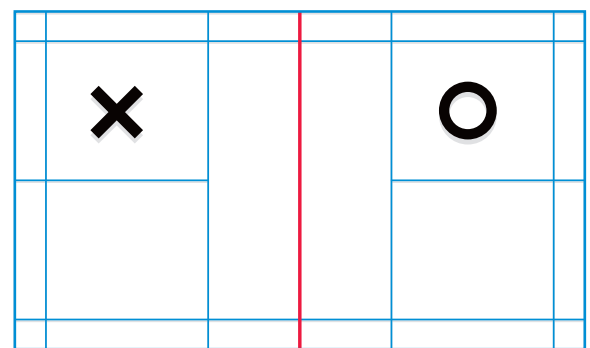
Phase préparatoire

- Tu dois avoir les épaules et les hanches parallèles aux lignes de côté
- Ton pied arrière doit être parallèle à la ligne de fond
- Tu dois avoir la tête de ta raquette à la hauteur du visage
- Tu dois avoir ton coude en hauteur pointé vers le bas
- Tu dois avoir la main gauche à la hauteur de l'épaule

Phase d'exécution

- Tu dois fléchir le genou
- Tu dois faire une extension du genou
- Ton épaule droite doit tirer vers l'arrière
- Tes hanches doivent faire un mouvement vers l'avant
- Ton coude doit avancer suivi de ton épaule
- Tu dois faire un mouvement de pronation
- Tu dois faire le point de contact devant toi, un peu à l'extérieur de ton épaule

EX. 1





SÉANCE 3 (Suite)

Phase finale

- Tu dois poursuivre ton mouvement de pronation
- Tu dois terminer ton mouvement le pouce droit vis-à-vis la hanche gauche
- Tu dois amener la jambe droite vers l'avant

EXERCICE 3 : Dégagé 2 par 2

Durée : 10 minutes

Cet exercice se fait en équipe de 2 sur un demi-terrain.

X : service haut et long

O : frappe le volant en dégagé au-dessus de la tête

X : laisse tomber le volant et le reprend.

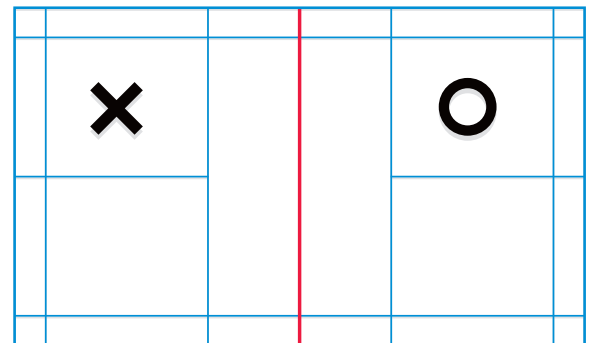
Lorsque chaque participant réussit 5 services, les rôles alternent.

EXERCICE 4 : Jeu sur demi-terrain

Durée : 20 minutes

Les participants se placent 2 par 2 sur demi-terrain et ils jouent une partie de 15 points. Lorsque la partie est terminée, on alterne les équipes. Consigne de sécurité : si le volant tombe sur l'autre demi-terrain, on doit attendre que l'échange se termine avant de récupérer le volant.

EX. 3





SÉANCE 4

Objectifs de la séance: Retour sur le dégagé au-dessus de la tête et règlementation

A-Dégagé au-dessus de la tête

EXERCICE 1 : Dégagé contre le mur

Durée : 5 minutes

Le joueur se place face au mur et il tient un volant dans sa main gauche. Il le lance vers le haut à la manière d'un joueur de tennis, puis il frappe le volant de manière à le projeter contre le mur.

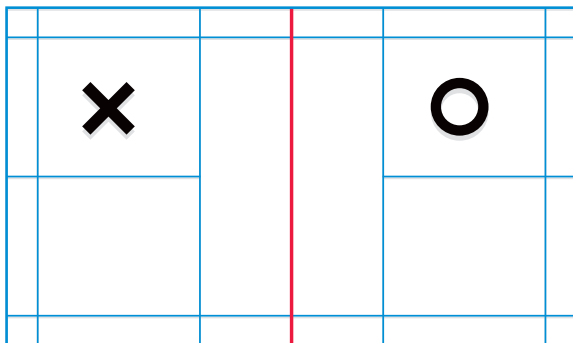
EXERCICE 2 : Dégagé sur demi-terrain

Durée : 10 minutes

Cet exercice se fait en équipe de 2 sur un demi-terrain.

- X** : a deux volants dans les mains et il exécute un service haut et long
- O** : frappe en dégagé au-dessus de la tête et il va faire semblant de faire un coup au filet (amorti)
- X** : frappe son deuxième volant
- O** : frappe un dégagé au-dessus de la tête
- X** : récupère ses volants, et l'on recommence

EX. 2





SÉANCE 4 (Suite)

B- La réglementation

Durée : 10 minutes

L'intervenant fait un retour sur les dimensions du terrain par questionnaire et il en profite aussi pour expliquer les règlements (service et autres).

Voici un bref aperçu des règlements à expliquer aux débutants :

- On tire au sort pour déterminer qui sera le premier serveur.
- Le joueur ou l'équipe qui remportera l'échange marquera un point.
- La manche est de 21 points chez les hommes comme chez les femmes. Le premier joueur ou la première équipe à atteindre la marque de 21 points (sauf en cas de prolongation) remportera la manche.
- Le vainqueur d'une partie est le joueur ou l'équipe qui remporte deux manches (sur une possibilité de trois).
- En cas d'égalité à 20-20, le joueur ou l'équipe qui prendra une avance de deux points remportera la manche. Si le pointage atteint 29-29, le joueur ou l'équipe qui atteindra 30 en premier remportera la manche.
- Les pieds du serveur et du receveur ne peuvent toucher aux lignes délimitant le terrain.
- Les pieds du serveur ne peuvent se déplacer pendant le service. Le poids peut passer du talon à la pointe du pied, mais les pieds ne peuvent glisser au sol ni avancer. Les joueurs ne peuvent se déplacer qu'après l'exécution du service.
- Le volant doit être frappé sous la taille.
- On ne peut faire de feinte durant le service. On peut accélérer ou ralentir son geste, mais on ne peut faire plusieurs changements de vitesse.
- Le receveur ne peut bouger avant que le serveur ait frappé le volant.
- Quand le pointage total est pair, le serveur sert à droite, il sert à gauche quand le pointage est impair.
- On marque un point si l'adversaire projette le volant dans le filet ou à l'extérieur des limites ou encore sur son propre demi-terrain.
- Si le serveur commet une faute, c'est-à-dire s'il frappe le volant à l'extérieur ou dans le filet, il y a changement de service.
- Aucun des deux joueurs ne peut toucher au filet avec son corps ou sa raquette.
- Au service, le volant qui touche au filet et tombe dans les limites permises est considéré comme bon.
- Espace de jeu en simple : les corridors arrière font partie de l'aire de jeu, alors que les corridors latéraux sont exclus.

EXERCICE 3 : Jeu sur grand terrain

Durée : 25 minutes

La notion de « jeu » est très importante. D'abord et avant tout, le joueur doit avoir du plaisir à pratiquer cette discipline. Par l'apprentissage technique et stratégique, nous rendons ce jeu de plus en plus complexe. Mais n'oublions jamais que le plaisir doit demeurer la principale composante du badminton.

Les participants forment des équipes de 3-4 personnes. Puisque la partie se joue à 1 contre 1 et qu'elle se déroule sur un terrain entier, il y aura des rotations à chaque fois que le cumulatif des points est de 5. Les joueurs en attente peuvent faire des coups contre le mur (si le gymnase le permet) afin qu'ils soient constamment engagés sur le plan moteur.



SÉANCE 5

Objectifs de la séance : Dégagé du coup droit par en dessous

A-Dégagé au-dessus de la tête

L'éducateur physique fait un rappel des points techniques suivants concernant la frappe au-dessus de la tête : amener l'épaule gauche face au filet, le coude droit bien tiré vers l'arrière, le bras et l'avant-bras formant un angle de 90 degrés.

EXERCICE 1 : Révision de la frappe au-dessus de la tête

Durée : 5 minutes

Cet exercice se fait en équipe de 2 sur un demi-terrain.

- X** : a deux volants dans les mains et il exécute un service haut et long
- O** : frappe en dégagé au-dessus de la tête et il va faire semblant de faire un coup au filet (amorti)
- X** : frappe son deuxième volant
- O** : frappe un dégagé au-dessus de la tête
- X** : récupère ses volants, et l'on recommence

B-Dégagé du coup droit

L'exécution du dégagé du coup droit par en dessous se fait en plusieurs phases : phase préparatoire, phase d'exécution, phase finale

REPÈRES DE RÉUSSITE

Phase préparatoire

- Tu dois avoir la jambe droite en avant (fente)
- Tu dois avoir les épaules sont légèrement tournées (30°)
- Tu dois amener ton bras vers l'arrière
- Tu dois avoir la tête de ta raquette perpendiculaire au sol

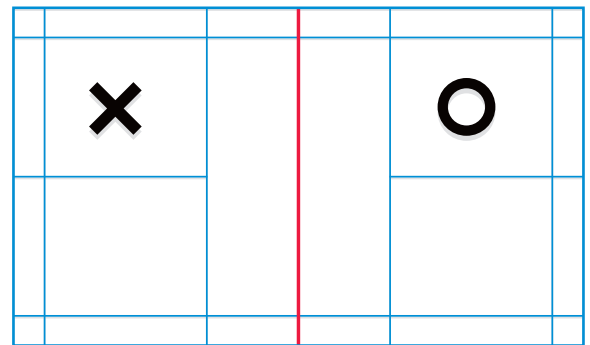
Phase d'exécution

- Tu dois amorcer le geste avec une rotation des épaules
- Tu dois effectuer le geste de «lancer» par en dessous avec ton bras et ton avant-bras de façon vive
- Tu dois faire contact avec le volant à la hauteur des genoux, légèrement de côté et devant toi.

Phase finale

- Ton épaule droite est à 45° par rapport au filet
- Tu dois terminer ton mouvement le pouce droit au-dessus de l'épaule gauche.

EX. 1





SÉANCE 5 (Suite)

B- La réglementation

Durée : 10 minutes

EXERCICE 2 : Dégagé sur demi-terrain

Durée : 8 minutes

Cet exercice se fait en équipe de 2 sur un demi-terrain.

- X** : exécute un service long;
- O** : frappe le volant en amorti lent au-dessus de la tête;
- X** : avance la jambe droite et frappe le volant par en dessous, du coup droit;
- O** : laisse tomber le volant, le remet à X, et l'on recommence.

Progression

Durée : 8 minutes

Cet exercice se fait en équipe de 2 sur un demi-terrain.

- X** : exécute un service long;
- O** : frappe le volant en amorti lent au-dessus du filet;
- X** : frappe le volant par en dessous, du coup droit;
- O** : frappe le volant en dégagé au-dessus de la tête;
- X** : laisse tomber le volant, le remet à X, et l'on recommence.

EX. 2 et progression

X		O	

EXERCICE 3 : Jeu sur grand terrain

Durée : 20 minutes

Les participants forment des équipes de 3-4 personnes. Puisque la partie se joue à 1 contre 1 et qu'elle se déroule sur un terrain entier, il y aura des rotations à chaque fois que le cumulatif des points est de 5. Les joueurs en attente peuvent faire des coups contre le mur (si le gymnase le permet) afin qu'ils soient constamment engagés sur le plan moteur.



SÉANCE 6

Objectifs de la séance : Dégagé du revers par en dessous

A-Dégagé du revers par en dessous

REPÈRES DE RÉUSSITE

Phase préparatoire 1

- Tu dois mettre ta jambe droite en avant (fente)
- Tu dois légèrement tourner les épaules (30°)
- Ton bras et ton avant-bras sont devant toi, parallèles au sol et ils doivent former un angle de 90°
- Le dessus de la main fait face au joueur, ce qui amène la tête de la raquette vers le bas, en position verticale

Phase préparatoire 2

- Tu dois mettre ta jambe droite en avant (fente)
- Ton épaule droite doit faire face au filet
- Ton bras est parallèle au corps et forme un angle de 90° avec ton avant-bras
- Ta main est à la hauteur de ta taille et la tête de ta raquette est près de tes épaules

Phase d'exécution

- Tu dois amorcer le geste par une poussée, puis une rotation de l'avant-bras (sans flexion du poignet)
- Tu dois faire un demi-cercle avec la raquette
- Tu dois frapper le volant devant toi, à la hauteur de tes genoux et légèrement à l'extérieur de l'épaule gauche

Phase finale

- Ton coude doit être élevé de quelques centimètres
- Ton avant-bras doit être près de la verticale
- Ta raquette doit être à la verticale, la tête en haut

EXERCICE 1 : Dégagé du revers 2 par 2

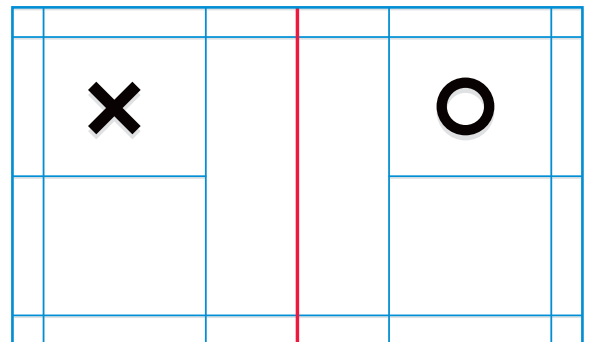
Durée : 8 minutes

Cet exercice se fait en équipe de 2 sur un demi-terrain.

- X** : lance un volant par en dessous près du filet et du côté revers de O
- O** : se place derrière la ligne de service. Il fait un pas et dégage du revers par en dessous

Après 5 revers réussis, on échange les rôles.

EX. 1, 2 et 3





SÉANCE 6 (Suite)

EXERCICE 2: Les dégagés à 2 volants

Durée : 10 minutes

Cet exercice se fait en équipe de 2 sur un demi-terrain.

- X** : a deux volants dans les mains;
- X** : lance un volant par en dessous avec la main, près du filet, sur le côté droit
- O** : se déplace et va exécuter un dégagé coup droit par en dessous, puis revient au centre
- X** : lance un volant par en dessous avec la main, près du filet; sur le côté gauche
- O** : se déplace et va exécuter un dégagé du revers par en dessous

Après trois séries de deux volants on échange les rôles.

EXERCICE 3 : Le maître et le valet

Durée : 12 minutes

Le jeu se joue 2 par 2 sur un demi-terrain

- X** : Est le valet. Il doit envoyer le volant, alternativement, au fond du terrain et au filet. Il doit couvrir son espace et revenir rapidement au centre après chaque coup. Quand il dégage, du filet ou du fond, il doit s'assurer que la trajectoire est suffisamment haute pour donner au maître le temps de bien se placer sous le volant. Il est celui qui amorce l'échange avec un service long.
- O** : Est le maître. Il peut, à sa convenance, dégager ou amortir du fond de terrain ou faire un coup au filet. Il ne peut jamais exécuter un smash. Il doit amener son adversaire à se déplacer, et non chercher à le déséquilibrer. C'est-à-dire que la trajectoire du volant doit être haute.

À mi-chemin, l'intervenant siffle et les rôles alternent.

EXERCICE 4 : Partie sur grand terrain

Durée : 20 minutes

Les parties peuvent être de 5-10-15 ou 21 points (à la discrétion de l'intervenant).



SÉANCE 7

Objectifs de la séance : Retour sur le dégagé (coup droit et revers) et le déplacement arrière

A-Retour sur les dégagés

Faire un rappel des repères de réussite et répéter l'exercice 2 de la séance 6.

EXERCICE 1 : Les dégagés à 2 volants

Durée : 8 minutes

Cet exercice se fait en équipe de 2 sur un demi-terrain.

- X** : a deux volants dans les mains;
- X** : lance un volant par en dessous avec la main, près du filet, sur le côté droit
- O** : se déplace et va exécuter un dégagé coup droit par en dessous, puis revient au centre
- X** : lance un volant par en dessous avec la main, près du filet; sur le côté gauche
- O** : se déplace et va exécuter un dégagé du revers par en dessous

X a la latitude de décider s'il lance à droite ou à gauche, les rôles alternent lorsque l'intervenant siffle.

B-Déplacement arrière

Avoir un bon déplacement arrière permet d'améliorer la rapidité du joueur et par le fait même, l'efficacité de ses coups en fond de terrain. Le pivot vers l'arrière constitue le mouvement le plus important dans ce déplacement.

Repères de réussite

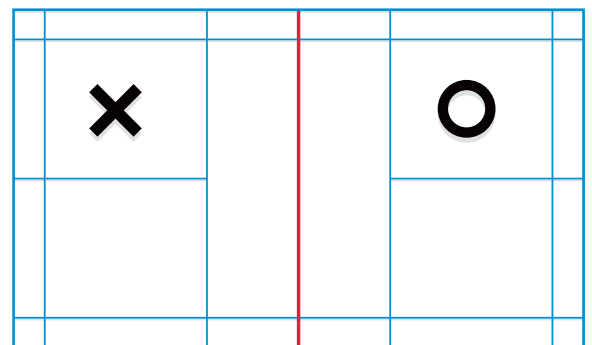
Phase préparatoire

- Tu dois faire face au filet
- Tu dois avoir les pieds parallèles et ton poids doit être légèrement sur la plante de tes pieds
- Tu dois tenir ta raquette au centre de ton corps

Phase d'exécution

- Tu dois effectuer un pivot avec le pied gauche (c'est-à-dire que tu ouvres la jambe droite et le pied droit vers l'arrière)
- Tu dois avoir le pied droit parallèle à la ligne de fond et ton épaule gauche doit faire face au filet
- Tu dois exécuter 2 pas chassés de façon à terminer ton déplacement à la ligne de fond
- Tu dois être en mesure de mettre ton poids sur ta jambe droite si tu dois effectuer un dégagé au-dessus de la tête

EX. 1 et 3





SÉANCE 7 (Suite)

EXERCICE 2 : Déplacement individuel

Durée : 8 minutes

Sans volant, chaque joueur occupe le centre de son demi-terrain et il effectue un déplacement arrière en appliquant les repères de réussite mentionnés ci-haut. À partir du centre du terrain, le participant doit exécuter un pivot et se déplacer vers l'arrière en pas chassés de façon à amener le poids du corps sur la jambe arrière.

EXERCICE 3 : Déplacement lors d'un service

Durée : 12 minutes

Cet exercice se fait en équipe de 2 sur un demi-terrain.

X : exécute un service long

O : exécute un pivot, se déplace et fait un dégagé au-dessus de la tête. Il revient par la suite au centre, puis recommence.

Les rôles alternent à chaque 5 services.

EXERCICE 4 : Partie sur grand terrain ou demi-terrain

Durée : 20 minutes

Les parties peuvent être de 5-10-15 ou 21 points, à la discrétion de l'intervenant.



SÉANCE 8

Objectifs de la séance : Intégration du déplacement vers l'arrière, du dégagé au-dessus de la tête et du dégagé par en dessous

Rappel des différents repères de réussite pour les dégagés ainsi que pour le déplacement arrière.

A-Intégration des déplacements aux dégagés

EXERCICE 1 : Les dégagés alternés

Durée : 10 minutes

Cet exercice se fait en équipe de 2 sur un demi-terrain. Les rôles alternent au sifflet de l'intervenant.

- X** : fait un service long
- O** : exécute un dégagé au-dessus de la tête
- X** : fait un amorti lent qui doit tomber près de la ligne de service
- O** : exécute un dégagé par en dessous
- X** : laisse tomber le volant, et l'on recommence

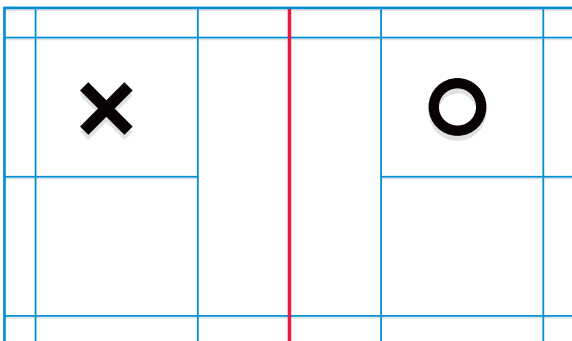
EXERCICE 2 : Les dégagés alternés avec pivot

Durée : 10 minutes

Cet exercice se fait en équipe de 2 sur un demi-terrain. Les rôles alternent au sifflet de l'intervenant.

- X** : fait un service long
- O** : exécute un pivot et réalise un dégagé au-dessus de la tête, puis il se rend au filet
- X** : lance son deuxième volant;
- O** : réalise un dégagé par en dessous, sur le coup droit ou le revers

EX. 1, 2 et 3





SÉANCE 8 (Suite)

EXERCICE 3 : Le maître et le valet

Durée : 8 minutes

Le jeu se joue sur en équipe de 2 sur un demi-terrain. Les rôles alternent au sifflet de l'intervenant.

- X** : Est le valet. Il doit envoyer le volant, alternativement, au fond du terrain et au filet. Il doit couvrir son espace et revenir rapidement au centre après chaque coup. Quand il dégage, du filet ou du fond, il doit s'assurer que la trajectoire est suffisamment haute pour donner au maître le temps de bien se placer sous le volant. Il est celui qui amorce l'échange avec un service long.
- O** : Est le maître. Il peut, à sa convenance, dégager ou amortir du fond de terrain ou faire un coup au filet. Il ne peut jamais exécuter un smash. Il doit amener son adversaire à se déplacer, et non chercher à le déséquilibrer. C'est-à-dire que la trajectoire du volant doit être haute.

EXERCICE 4 : Jeu sur grand terrain ou demi-terrain

Durée : 20 minutes

Les parties peuvent être de 5-10-15 ou 21 points, à la discrétion de l'intervenant.



SÉANCE 9

Objectifs de la séance : Exécution du dégagé au-dessus de la tête avec transfert de poids

Intégration progressive du transfert de poids au dégagé au-dessus de la tête. Cette habileté se fait en 3 phases distinctes : phase préparatoire, phase d'exécution et phase finale.

A-Dégagé au-dessus de la tête avec transfert de poids

REPÈRES DE RÉUSSITE

Phase préparatoire

- Ton poids doit être réparti sur tes deux pieds
- Ta main qui tient la raquette doit se trouver entre ta ceinture
- La tête de ta raquette doit être au centre de ton corps et à la hauteur de tes épaules
- Tu dois placer ton autre main légèrement devant ton corps à la hauteur de ta poitrine

Phase d'exécution

- Tu dois exécuter un pivot, suivi de 2 ou 3 pas chassés tout en ramenant ton poids sur la jambe arrière
- Tu dois amorcer le dégagé au-dessus de la tête par un transfert de poids de la jambe arrière à avant
- Tu dois amorcer une des épaules
- Ton bras et ton avant-bras amènent ta raquette vers l'arrière et ils se placent à la verticale
- Le bras et l'avant-bras ramènent la raquette vers l'avant
- Tu dois frapper le volant du côté extérieur de ton épaule et ton bras doit être complètement allongé au-dessus de toi

Phase finale

- Tu dois avoir le poids de ton corps sur la jambe avant (pendant cette phase, la jambe arrière reste au sol, à l'arrière du joueur)
- Tu dois pointer ton épaule vers le filet
- Tu dois pointer ton pouce droit vers la hanche gauche

EXERCICE 1 : Transfert de poids sans volant et position arrêtée

Durée : 8 minutes

Chaque participant se place sur la ligne du corridor arrière, le pied droit parallèle à cette ligne. L'objectif est de réaliser un dégagé au-dessus de la tête tout en incorporant le transfert de poids et ce, en restant sur place. L'intervenant doit regarder les points suivants :

- Les épaules sont perpendiculaires au filet;
- Le coude est levé et tiré vers l'arrière;
- La raquette est parallèle au sol et sa tête fait un angle de 45 degrés;
- Le poids du corps est réparti également sur les deux pieds;
- Le poids du corps est amené sur la jambe arrière;
- Le joueur fléchit la jambe droite, puis pousse de cette même jambe, penchant alors légèrement vers l'arrière, le haut du corps tourné; il fait mine de frapper un volant et se reçoit sur la jambe gauche, près de la ligne de fond;
- À la fin du mouvement, l'épaule droite doit faire face au filet et le pied gauche être parallèle à la ligne de fond.



SÉANCE 9 (Suite)

1^{re} progression

Durée : 5 minutes

Même exercice, mais chaque participant doit faire un pas chassé avant d'exécuter le mouvement.

2^e progression

Durée : 5 minutes

Même exercice, mais chaque participant doit partir du centre du terrain et en faisant des pas chassés jusqu'à la ligne de fond

3^e progression

Durée : 5 minutes

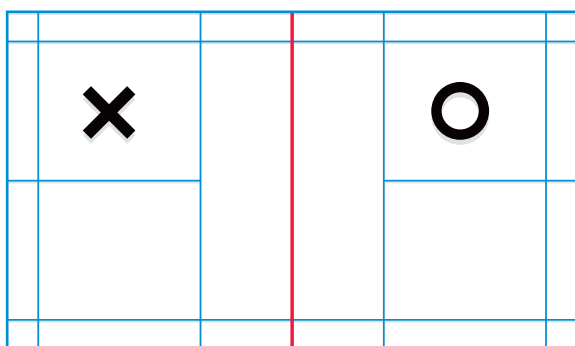
Même exercice, mais chaque participant doit partir du centre du terrain, face au filet. Au signal, il pivote, se déplace en pas chassés jusqu'à la ligne de fond et exécute son transfert de poids.

EXERCICE 2 : Transfert de poids avec échange

Durée : 5 minutes

- X** : fait un service long;
 - O** : exécute un amorti lent en faisant son transfert de poids;
 - X** : réalise un dégagé par en dessous, du coup droit ou du revers;
 - O** : exécute un pivot, se déplace et fait un dégagé au-dessus de la tête, et on arrête.
- Par la suite, intervertir les rôles.

EX. 2



EXERCICE 3 : Jeu sur grand terrain ou demi-terrain

Durée : 20 minutes

Les parties peuvent être de 5-10-15 ou 21 points, à la discrétion de l'intervenant.



SÉANCE 10

Objectif : Tournoi amical

Tournoi sous la formule de rotation aux 5 points. Les joueurs sont en équipe de 2 ou 3 personnes et ils affrontent une autre équipe. 2 joueurs s'affrontent. Dès que 5 points ont été accumulés (5-0, 4-1, 3-2, 2-3, 1-4, 0-5), les 2 jeunes présents sur le terrain cèdent leur place au joueur suivant de leur équipe respective.

La durée des parties est de 1 set de 21 points pour permettre un certain roulement entre les joueurs.